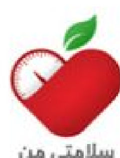
[form_bmi]

مجله سلامتی من



رژیم فستینگ 16 8 به همراه ن... فستینگ 16 8

جدیدترین مقالات





فهرست مطالب (کلیک کنید)



به این فکر می کنید که **رژیم فستینگ 16 8** را امتحان کنید؟ چون افراد مشهور و تأثیرگذاران رسانه های اجتماعی آن را تجویز می کنند و یا این که متخصصان تغذیه آن را پیشنهاد می دهند!

رژیم فستینگ 16 8 نوعی از روزه داری متناوب است که به عنوان رژیم غذایی 8 ساعته نیز شناخته می شود. طرفداران فستینگ 16/8 ادعا می کنند که محدود کردن وعده های غذایی در یک بازه 8 ساعته از روز می تواند علاوه بر کاهش وزن، برای طیف وسیعی از مزایای سلامتی دیگر مانند سلامت قلب و مغز و کاهش فشار خون مفید باشد.

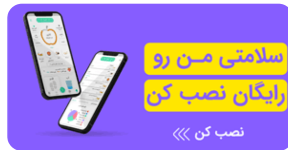
اگر تصمیم دارید این رژیم را شروع کنید، باید بدانید که شما در این روش محبوب بر اساس میزان احساس سیری یا گرسنگی خود تصمیم نمی گیرید، بلکه بر اساس یک بازه زمانی محدود تصمیم می گیرید. پس اگر مراقب نباشید، می تواند در دراز مدت نتیجه معکوس داشته باشد. بنابراین لازم است قبل از شروع در مورد رژیم فستینگ 16 8 اطلاعاتی کافی کسب

کنید. با این مقاله از سایت سلامتی من همراه باشید تا با این الگوی غذایی و **نمونه** ... ـوید.

[form_bmi]

رژیم فستینگ 16 8 چیست؟







جدیدترین مقالات

رژیم فستینگ 16 8 نوعی الگوی غذایی است که طی آن شما به مدت 16 ساعت روزه می گیرید یا از خوردن غذا پرهیز می کنید و فقط در یک بازه 8 ساعته غذا می خورید.

در واقع در فستینگ 16 8، 16 ساعت از روز را صرف مصرف نوشیدنی های بدون قند و شیرین نشده مانند آب، قهوه و چای می کنید و 8 ساعت باقیمانده را برای وعده های غذایی و میان وعده ها اختصاص می دهید.

اکثر مردم این کار را با شروع یک روزه در شب، حذف صبحانه و خوردن اولین وعده غذایی خود در وسط روز انجام می دهند.

انواع رژیم روزه داری مانند رژیم فستینگ 16 8 به سلول های ما فرصت استراحت و ترمیم می دهد. هنگامی که بدن در طول روزه داری به حالت گرسنگی می رود، به دلیل سطوح پایین گلوکز، یک فرآیند به نام اتوفاژی شروع می شود. روشی که بدن برای حذف سلول های آسیب دیده انجام می دهد تا عمل بازسازی سلول های جدیدتر و سالم تر آغاز شود.

مطالعات اخیر مانند آنچه در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شده است، نشان داده اند که پیروی از این رژیم می تواند در زمینه‌های مختلف سلامتی مانند کاهش التهاب، تثبیت سطح قند خون، بهبود مدیریت وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مفید باشد.

> روزه داری در سال های اخیر در دنیای سلامت و تناسب اندام محبوبیت پیدا کرده است. انواع مختلفی از رژیم های روزه داری وجود دارد که افراد می توانند با توجه به نیازها یا اهداف سلامتی خود از آنها پیروی کنند که یکی از آن ها روش 16:8 است.

آیا رژیم فستینگ 16 8 برای شما مناسب است؟

[form_bmi]









جدیدترین مقالات

اگر تصمیم گرفته اید که از **رژیم فستینگ 16/8** پیروی کنید، ابتدا با یک پزشک عمومی یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا مطمئن شوید که این کار بی خطر است و عوامل زیر را نیز در نظر بگیرید:

- آیا برای مدت طولانی بدون غذا خوردن احساس سیری و خوبی خواهید داشت؟ مهم است که از نخوردن برای مدت طولانی احساس خستگی یا بی حالی نکنید.
- آیا رژیم فستینگ 16 8 با سبک زندگی شما سازگار است؟ آیا می توانید زندگی خود را با غذا خوردن محدود وقف دهید؟ آیا این بر زمان صرف غذا با دوستان یا خانواده تأثیر می گذارد؟ اگر صبح ها گرسنه باشید، آیا بر تمرکز شما در محل کار تأثیر می گذارد؟
- آیا شرایط شما در دوره روزه داری متناوب پایدار است؟ آیا این روش غذا خوردن شما را سیر، راضی و شاد نگه می دارد؟ سلامت عاطفی ما هنگام تصمیم برای رژیم غذایی خاص نیز مهم است و دست کمی از سلامتی جسمی ما ندارد. اگر نتوانید الگوی غذایی جدیدی را در پیش بگیرید، فایده ای ندارد.
- آیا هیدراته هستید؟ بسیار مهم است که همیشه هیدراته بمانید، حتی در طول ساعت های روزه. در 16 ساعت روزه داری آب، دمنوش های گیاهی یا چای سیاه یا قهوه شیرین نشده همگی قابل مصرف هستند.

هرگز مصرف مایعات خود را محدود نکنید. توصیه می کنیم یک بطری آب تهیه کنید و آن را به عنوان یادآوری بصری برای نوشیدن در طول روز نزدیک خود نگه دارید.

- آیا هنوز از یک رژیم غذایی سالم و متعادل استفاده می کنید؟ دقت کنید که عملاً در روزه داری هیچ غذایی ممنوع نیست. با این وجود بهتر است تغذیه سالمی داشته باشید. از خود بپرسید: آیا رژیم غذایی شما همچنان حاوی مقدار زیادی میوه و سبزیجات، غلات سبوس دار، منابع پروتئینی (لوبیا، حبوبات، تخم مرغ، ماهی و غیره) و چربی های سالم (آووکادو، روغن زیتون، آجیل و دانه ها) است؟

بخوانید: استپ وزنی در رژیم کتوژنیک؛ چرا وزن کم نمی کنم؟

رژیم فستینگ 16 8 به چه کسانی توص ؟

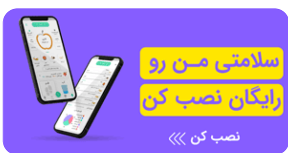
[form_bmi]

رژیم 16 8 برای همه مناسب نیست. برخی از افراد به طور مداوم در طول روز به غذا بالایی دارند که به سختی می توان آن ها را با محدودیت‌های زمانی برآورده کرد. بنابراین روزه متناوب برای گروه های زیر توصیه نمی شود:



- ورزشکاران

- افراد مبتلا به دیابت به خصوص دیابت نوع 1
- افراد مبتلا به مشکلات فشار خون پایین یا قند خون پایین
- افراد مبتلا به اختلالات خوردن
- افراد کم وزن
- کودکان و نوجوانان
- زنان باردار و شیرده
- کسانی که شرایط پزشکی دارند.





جدیدترین مقالات

> رژیم فستینگ 16 8 در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 و پیش دیابت ممکن است تحت نظر پزشک مفید باشد. همچنین روزه داری متناوب برای زنان به طور کلی ممکن است نیاز به رویکرد متفاوتی نسبت به مردان داشته باشد.

بخوانید : خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک

چگونه رژیم فستینگ 16/8 را شروع کنیم؟

روزه متناوب برای مبتدیانی که از روش 16/8 استفاده می کنند، نسبتاً آسان است: به سادگی یک بازه 8 ساعته برای تغذیه انتخاب کنید، یک تا سه وعده غذایی مغذی را در این بازه زمانی بخورید، سپس بقیه زمان را از غذا پرهیز کنید. در طی 16 ساعت هم می توانید آب، دمنوش های گیاهی، چای سیاه یا قهوه شیرین نشده بنوشید.

محبوب ترین شیوه برای غذا خوردن در بازه 8 ساعته از ساعت 12 ظهر تا 8 شب است. بعد از شام به سمت آشپزخانه نروید، هدفتان این باشد که بیشتر بخوابید و تا ساعت 12 ظهر از نوشیدنی های بدون قند استفاده کنید و در ساعت 12 یک ناهار کامل بخورید.

با این حال این بازه تنها یک پیشنهاد کلی است و انتخاب شما می تواند متناسب با برنامه زندگیتان تنظیم شود.

اگر چه برای بسیاری از مردم شروع یک الگوی روزه داری 16:8 چندان دشوار نیست ... 1 ساعت برای شروع خیلی طولانی است، می توانید با روزه های کوتاه 12 ساعته شروع کنید ... دهید.

[form_bmi]

در طول دوره غذا خوردن، توصیه می شود غذاهای کامل و غنی از مواد مغذی مصرف کنید ... فستینگ 16:8، افراد اغلب کالری دریافتی خود را محدود می کنند، باید تمرکز بر روی غذاهای مغذی بیشت... زهای غذایی شما کمک کند. بنابراین به کیفیت غذایی که می‌خورید دقت کنید.



همیشه بهترین کار این است که تا حد امکان مواد غذایی تازه را انتخاب کنید تا از ه... افزودنی مضری که می‌تواند به تجمع سموم یا سایر مشکلات سلامتی در بدن منجر شود، اجتناب کن...





در هنگام پیروی از رژیم فستینگ 16 8 از مصرف غذاهای پرچرب کربوهیدرات های تصفیه شده و سایر گزینه های غذایی ناسالم



جدیدترین مقالات

بخوانید : فواید رژیم فستینگ | تحقیقات علمی درباره مزایای رژیم فستینگ

آیا رژیم فستینگ 16 ساعته سالم و بی خطر است؟

اگر چه رژیم فستینگ 16 ساعته اصولی می تواند فوایدی به همراه داشته باشد اما این الگوی تغذیه می تواند با انجام غیر اصولی و در افراد مختلف چندان سالم نباشد و مشکلاتی ایجاد کند.

به طور مثال بر اساس مطالعه‌ای که اخیراً در Cell Metabolism منتشر شده است، این نظریه وجود دارد که روزه داری می تواند بر سلامت اندام های حیاتی، سطح هورمون های گوارشی و جذبی و عملکردهای متابولیک شما تاثیر بگذارد.

تحقیقات همچنین روزه داری را با افزایش کلسترول LDL (نوع بد کلسترول) مرتبط دانسته است.

همچنین روزه متناوب می تواند باعث سرگیجه و حالت تهوع شود و باعث دوره هایی از قند خون پایین و کم آبی شود.

نگرانی دیگر در مورد رفتارهای غذایی غلط در اثر رژیم فستینگ 16 8 است. تحقیقات نشان می دهد این الگوی تغذیه می تواند موجب پرخوری شود. زیرا علائم طبیعی گرسنگی و متابولیسم بدن ما را مختل می کند.

علاوه بر این محدود کردن غذا ممکن است منجر به افزایش خطر افسردگی و اضطراب شود. این امر به ویژه برای زنان نگران کننده است.

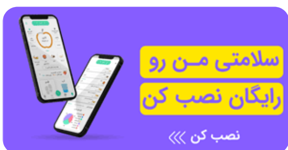
در آخر، طبق گفته انجمن ملی اختلالات خوردن، روزه داری از عوامل خطر اختلالات خوردن در نظر گرفته می شود.

بخوانید: رژیم فستینگ 12 ساعته + نمونه رژیم فستینگ 12 ساعته

نمونه رژیم فستینگ 16 8

[form_bmi]







جدیدترین مقالات

در این جدول نمونه رژیم فستینگ 16 8 قرار داده شده است

اگر علاقه مند به امتحان رژیم غذایی 16:8 هستید، در زیر یک **نمونه رژیم فستینگ 16 8 رایگان** آورده شده است. هر روز شامل ناهار و شام با میان وعده بین وعده های غذایی است.

روز اول نمونه رژیم فستینگ 16 8

وعده غذایی اول: 1 فنجان برنج قهوه ای با گوشت چرخ کرده به همراه روغن زیتون و چند عدد مارچوبه

میان وعده اول: یک مشت آجیل مخلوط با برگه زردآلو

وعده غذایی دوم: سالاد مرغ با آووکادو

میان وعده دوم: یک لیوان نوشیدنی دلخواه

روز دوم نمونه رژیم فستینگ 16 8

وعده غذایی اول: سالاد نخود

میان وعده اول: برش های سیب با کره بادام زمینی

وعده غذایی دوم: هوموس

میان وعده دوم: توت با کرم نارگیل

روز سوم نمونه رژیم فستینگ 16:8

وعده غذایی اول: ماهی سالمون با سالاد کلم پیچ

میان وعده اول: ماست یونانی

وعده غذایی دوم: رشته فرنگی سرخ شده

میان وعده دوم: دو عدد کوکی شکلاتی و یک لیوان شیر

[form_bmi]







جدیدترین مقالات

روز چهارم رژیم فستینگ 16/8

وعده غذایی اول: سالاد توفو با کلم بروکلی و کینوا

میان وعده اول: یک تکه شکلات تلخ و یک کاسه توت مخلوط

وعده غذایی دوم: سالمون سرخ شده با برنج قهوه ای و سالاد پارمزان به همراه کلم پیچ

میان وعده دوم: سیب پخته شده با دارچین

روز پنجم نمونه رژیم فستینگ 16 8

وعده غذایی اول: مرغ پلو با سبزیجات دلخواه مثل گل کلم

میان وعده اول: ادامامه و خلال بادام

وعده غذایی دوم: میگو کبابی با سالسای ذرت و لوبیا سیاه

میان وعده دوم: سالاد میوه با گردو

روز ششم نمونه رژیم فستینگ 16 8

[form_bmi]

وعده غذایی اول: ماهی قزل آلای کبابی با برنج قهوه ای و سبزی مخلوط

میان وعده اول: ماست یونانی با تمشک

وعده غذایی دوم: سالاد تمپه با کینوا

میان وعده دوم: برش های هندوانه

روز هفتم نمونه رژیم فستینگ 16:8

وعده غذایی اول: خوراک مرغ با کینوا

میان وعده اول: هوموس و پیتا با سبزیجات خام

وعده غذایی دوم: سوپ ترتیلای مرغ با نان سیر

میان وعده دوم: برش های موز آغشته به شکلات تلخ

سخن پایانی

برای بسیاری از ما امکان پذیر نیست که غذا را به طور کامل برای دوره های زمانی معین محدود کنیم تا به سطح سلامتی بهتری برسیم. از طرف دیگر داشتن اطلاعات صحیح و انتخاب روش درست برای کسانی که به دنبال فواید سلامتی این رژیم هستند، الزامی است. پس فستینگ 16:8 ممکن است برای برخی از افراد یک الگوی غذایی سالم باشد.

در حالی که برای برخی دیگر می تواند دشوار و ناسالم باشد. در کل امیدواریم توانسته باشیم هر دو گروه را در این مقاله از سایت سلامتی من راهنمایی کرده باشیم.

سوالات متداول

آیا فواید رژیم فستینگ 16 8 اثبات شده است؟

در مورد فواید روزه متناوب، یک مطالعه که در ژوئن 2018 در Nutrition and Healthy Aging منتشر شد، نشان داد که این نوع روزه به افراد کمک می کند تا مقدار کمی وزن کم کنند و با کاهش فشار خون روبرو شوند.

آیا رژیم فستینگ 16 8 برای کاهش وزن مفید است؟

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که تقریباً هیچ تفاوتی بین افرادی که به طور منظم روزه داری متناوب انجام می‌دهند و افرادی که تنها کالری دریافتی خود را کاهش می‌دهند، وجود ندارد.
اما در عین حال برخی دیگر از پژوهش ها نشان می دهند که ممکن است برخی از افراد با پایبندی اصولی به برنامه غذایی تجویز شده بتوانند میزان کالری دریافتی را کاهش دهند. همچنین با بالا رفتن متابولیسم و چربی سوزی که در این رژیم رخ می دهند، وزن کم کنند.

در طول یک ماه چقدر می توان با رژیم فستینگ 16 8 وزن کم کرد؟

در صورتی که همراه با رژیم غذایی به فعالیت ورزشی نیز بپردازید، می توانید در یک [form_bmi] وزن کم کنید.

منابع

منبع 1 | منبع 2 | منبع 3 | منبع 4

امتیاز دهید:

این مطالب را از دست ندهید ...

علائم، تشخیص، انواع، عوارض، پیشگیری، درمان و رژیم غذایی کبدچرب

شاخص توده ب... استفاده می ش...

چگونه

کبدچرب گرید 3: علائم، عوارض، پیشگیری، درمان و رژیم غذایی

تغذیه در بدنسازی ـ رژیم بدنسازی چیست؟

جدیدترین مقالات

[کبد چرب گرید 2 چیست: علائم، راههای پیشگیری، درمان و رژیم غذایی]
[کبد چرب گرید 1: علائم و نشانه ها، تشخیص، پیشگیری و رژیم غذایی]
[کالری چیست : کالری مورد نیاز روزانه و نکات مهم شمارش کالری]
[آیا تنها ورزش برای لاغری شکم موثر است؟]
[رژیم تخم مرغ: تاثیر رژیم غذایی تخم مرغ در کاهش وزن]
[حرکت پروانه چیست و پروانه زدن چقدر کالری می سوزاند؟]
[رژیم جنرال موتورز: آیا رژیم غذایی جنرال موتورز برای لاغری موثر است؟]
[خواص چای ماسالا برای لاغری: چای ماسالا برای لاغری کی بخوریم؟]
[برنامه رژیم لاغری یک ماهه رایگان 1300 کالری + فایل pdf]
[نمونه برنامه غذایی برای افزایش وزن رایگان سلامتی من + فایل pdf]

مطالب مرتبط

همه مقالات

رژیم تخم مرغ: تاثیر رژیم غذایی تخم مرغ در کاهش وزن

رژیم جنرال موتورز: آیا رژیم غ

[form_bmi]

ته پیش

